

JE FUME ... MOTIVATION



METHODES DE DESACCOUTUMANCE A GENEVE

version septembre 2007

Pour toutes les méthodes et médicaments, demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien

1) Méthodes individuelles

SUBSTITUTION NICOTINIQUE

Patch - gomme à mâcher - spray nasal - comprimé sublingual, pastilles à sucer : demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin
Spray nasal et inhalateur : sur ordonnance

ZYBAN : s'obtient sur ordonnance, une visite chez votre médecin est donc indispensable.

ACUPUNCTURE : une liste des médecins-acupuncteurs pratiquant à Genève peut être obtenue auprès du CIPRET.

Prix sur demande aux praticiens

HYPNOSE médicale Dr Ph. BOURGEOIS, FMH Psychiatrie et Psychothérapie. Privat-docent, membre de la Société internationale d'hypnose médicale

prix : frs. 400.--

☎ 022/ 736 65 65

HYPNOSE Psychologue Mme Catherine Haenni – Rue Rousseau 29 – 1201 Genève
Mme Ghila Zoutter – Rue Ancienne 76 – 1227 Carouge

prix frs. 400.--

☎ 078/ 608 37 29

prix frs. 400.--

☎ 022/ 301 00 47

HYPNOSE hypnothérapeute CMH C.Hyp Mme Bénédicte ANQUETIN - Rue A.-Tschumi 4 - 1201 Genève

Prix sur demande

benedicte@autohypnose.ch

☎ 022/ 320 31 00 - mobile 079/ 417 11 66

AGRAFE-Centre antitabac de Genève

Pose d'une mini agrafe dans l'oreille (auriculothérapie-acupuncture). Soutien psychologique. Durée : 2 semaines

Rue de Contamines 27 - 1206 Genève. Prix : Fr. 500.-- + prix spécial jeunes et couples (11.00-19.00/lu au ve)

M. J.-M. LEFEBVRE

www.centre-antitabac-ge.ch

☎ 022/ 347 21 66

NICOSAN

Auriculothérapie (électro-acupuncture) et induction d'un phénomène de rejet - Soutien psychologique important.

Durée : cinq jours de suite. Prix : frs. 500.-- (étudiant 300.--/couple 900.--)

Rue Giovanni-Gambini 1 - 1206 Genève (sur rendez-vous) M. M. COHEN

☎ 022/ 839 80 91

MIEUX VIVRE SANS FUMER AH Consulting - Académie suisse de formation en sophrologie caycédienne

Av. Vibert 12 - 1227 Carouge - M. A. HAEMMERLE

www.ah-c.ch

☎ et fax 022/ 300 41 92

TABACFREE – programme complet désaccoutumance au tabac – Approche cognitivo-comportementale. Travail de groupe (8 séances)

Prix frs. 550.-- Carrefour Prévention – Francis de Riba, Ph.D. – psychologue clinicien et tabacologue

tabacfree@bluewin.ch

fax 022 / 329 11 27 – ☎ 022/ 321 01 29

2) Consultation médicale Tabac

CONSULTATION TABAC Hôpitaux universitaires de Genève (HUG)

Aide individuelle, ouverte à tous, à la Polyclinique de Médecine

Consultation donnée par un médecin spécialement formé et remboursée par l'assurance maladie

☎ 022/ 372 95 49

3) Méthode de groupe

PLAN DE 5 JOURS : travail de groupe cinq soirs de suite. Lieu : différents quartiers de la ville

Prix : frs. 160.--

Ligue Vie et Santé

☎ 022/ 793 66 15

4) Cure, cure thermale et thalassothérapie avec méthode de désaccoutumance au tabac

"Destinations Santé" (agence de voyages)

www.destinations-sante.ch

☎ 022/ 318 66 70

5) Système expert Stop-tab@c sur Internet

Programme de prévention du tabagisme à l'attention de tous les fumeurs

Version « Jeunesse » de Stop-tab@c sur Internet

Programme de prévention du tabagisme à l'attention des jeunes, fumeurs et non-fumeurs

www.stop-tabac.ch

www.nuitgrave.ch

CARREFOUR PREVENTION

www.prevention.ch

Rue Henri-Christiné 5 – Case postale 567 – CH-1211 Genève 4
Tél. +41 22 321 00 11 – Fax +41 22 329 11 27 – carprev@iprolink.ch CCP 12-13787-6

Membre Association suisse pour la prévention du tabagisme